

5月 給食たより

新年度がはじまって1カ月が経ちました。新しい環境の中でたまった疲れが出やすい時期です。早寝・早起きを心がけ、バランスのよい食事や睡眠をしっかりとして元気に過ごしましょう。



給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

みなさんは食事マナーに気をつけていますか？ 楽しく食事をするためには、一緒に食べる周りの人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人がいやがることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、みんなと一緒に楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう！

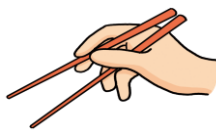
正しく気持ちのよい食べ方をしましょう

よい姿勢で食べる



背すじをのばし、足を床につけて机に向かってまっすぐ座ります。

正しくはしを持つ



正しくはしを持つと上手に食べることができます。

食器を持って食べる



食器を正しく持つと食べこぼしを防げます。

マナー守って楽しく給食を食べよう

口をとじて食べる



食べ物を入れたままおしゃべりすると周りがいやな気持ちになります。

落ち着いて食べる



食事中はふざげず、食べ物の味を味わいましょう。

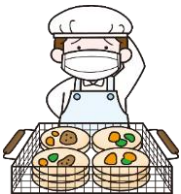
食事中的会話のマナー



声の大きさや会話の内容に気をつけましょう。

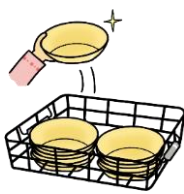
あとかたづけもしっかりしましょう

残さず食べる



洗ってくれる人のことも考え、食器をきれいにしてから返しましょう。

食器を大切に使う



大切に扱って元通りになるようにかたづけます。

机の上や床もきれいにする



食べる前よりきれいにできるよう心がけましょう。

5月のおすすめレシピ

ツナとじゃがいもの和え物

材料 (4人分)

じゃがいも 170g
カイレ大根 10g
コーン缶 20g
ツナ 20g

作り方

- ① じゃがいもは短冊に切る。カイレ大根は根を切って食べやすい長さに切る。
- ② コーン缶とツナは汁気を切る。
- ③ じゃがいもはレンジで加熱し、冷ます。
- ④ ①～③の食材をAの調味料で味付けする。

※ 調味料は加減してください。

A { 淡口しょうゆ
穀物酢
上白糖

ホクホクの旬のじゃがいもがたっぷり！
簡単でおいしいので
ぜひつくってほしいリン〜♪



端午の節句の行事食とは？

5月5日の子どもの日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「端午の節句」です。

【ちまき】

中国から伝わった食べ物。笹の葉などでもち米を包んだもの。



【かしわもち】

かしわの葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」を願う縁起物。



【たけのこ】

成長が早くまっすぐ伸びることから、子どもたちが元気に育つように願いをこめて食べられる。



【かつお】

初ガツオの旬の時期。「勝男」にかけた縁起のよい魚。

